

Crevettes au sésame et gingembre à faible indice glycémique

Des crevettes succulentes dans une marinade asiatique adaptée à la glycémie, avec du gingembre et de l'ail frais. Rapide, savoureuse et parfaite pour des niveaux de glucose stables.

Préparation: 30 min

Cuisson: 2 min

Total: 32 min

Portions: 6

GL 2.4 / GI 40

Ingrédients

Choose tamari for gluten-free option sauce soja à teneur réduite en sodium

Reduced amount for lower glycemic impact; can substitute with monk fruit sweetener
cassonade

Healthy fat that slows glucose absorption huile de sésame grillé

May help improve insulin sensitivity gingembre frais, haché finement

Supports cardiovascular health and glucose metabolism gousses d'ail, hachées finement

Capsaicin may boost metabolism flocons de piment rouge

Excellent lean protein with zero carbs grosses crevettes, décortiquées et déveinées

Instructions

Step 1

Préparez la marinade en fouettant ensemble la sauce soja à teneur réduite en sodium, la cassonade, l'huile de sésame, le gingembre haché, l'ail haché et les flocons de piment rouge dans un bol moyen jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.

Step 2

Ajoutez les crevettes décortiquées et déveinées à la marinade, en remuant délicatement pour vous assurer que chaque pièce est bien enrobée du mélange savoureux.

Step 3

Couvrez le bol et réfrigérez pendant 30 minutes, permettant aux crevettes d'absorber les saveurs aromatiques. Évitez de mariner plus d'une heure car l'acidité peut commencer à cuire les crevettes.

Step 4

Quand vous êtes prêt à cuire, vaporisez une grande poêle antiadhésive avec un spray de cuisson et placez-la sur feu moyen-vif jusqu'à ce que la poêle soit chaude mais ne fume pas.

Step 5

Retirez les crevettes de la marinade à l'aide d'une écumoire, en réservant la moitié du liquide de marinade. Ajoutez les crevettes dans la poêle chaude en une seule couche et faites cuire sans remuer pendant 1 minute jusqu'à ce que le dessous devienne rose.

Step 6

Retournez les crevettes et versez la marinade réservée dans la poêle. Continuez la cuisson pendant 30 à 45 secondes jusqu'à ce que les crevettes soient opaques et que la marinade réduise légèrement en glaçage.

Step 7

Transférez immédiatement les crevettes dans les assiettes de service et arrosez avec la sauce de la poêle. Jetez toute marinade non utilisée. Servez chaud avec des légumes non féculents ou du riz de chou-fleur pour un repas complet à faible indice glycémique.